

**Giữ cho Mình Luôn Khỏe Mạnh
Bằng Cách Tăng Tính Dẻo Dai của Quý Vị
*Tập Thể Dục Có Thể Cải Thiện Việc Lái Xe của Quý Vị!***



Tăng tính dẻo dai có thể giúp quý vị vận động toàn thân và tất cả các khớp xương thoái mái hơn để quan sát đường đi từ mọi góc cạnh. Nó cũng có thể cải thiện phản xạ trong khi lái xe.

5 Bài Tập Có Thể Làm Để Cải Thiện Kỹ Năng Lái Xe Của Quý Vị

Xin nhớ hỏi ý kiến bác sĩ của mình trước khi bắt đầu một chương trình tập luyện mới.

1. **Cúi Cầm** – Cúi đầu về phía trước, chạm cầm vào ngực, ngửa đầu ra phía sau cho đến khi trán của mình thẳng góc với trần nhà.

Bài tập thể dục này rất hữu ích để chỉnh các gương và ngăn ngừa mệt mỏi.

2. **Xoay Cổ** – Quay cổ về bên phải hết mức có thể được; quay cổ về bên trái hết mức có thể.

Bài tập thể dục này rất hữu ích để nhìn qua vai của mình khi kiểm tra điểm đèn khi lái xe, đậu xe song song, chỉnh các gương, và nhìn qua vai.

3. **Nghiêng Hai Bên** – Nhìn thẳng về phía trước và nghiêng đầu về bên trái như thế cố gắng để chạm tai vào vai của quý vị, làm lại vận động này sang bên phải.

Bài tập thể dục này rất hữu ích để ngăn ngừa mệt mỏi, đậu xe song song, đạp thẳng xe, chỉnh các gương, và nhìn qua vai của quý vị.

4. **Đưa Vai Về Phía Sau** – Đưa cả hai vai của quý vị về phía sau hết mức có thể được.

Bài tập thể dục này rất hữu ích khi cầm tay lái, ngăn ngừa mệt mỏi, lùi xe, và chỉnh các gương.

5. **Xoay Mình** – Từ ví trí đang ngồi từ từ xoay mình từ eo trở lên sang bên trái rồi quay trở lại. Lặp lại vận động này sang bên phải của quý vị.

Bài tập thể dục này rất hữu ích khi đậu xe song song, lùi xe, và chỉnh các gương.